CONFLICTE I EMOCIONS

UN DEBAT SENSIBLE

L'Ateneu Divers presenta
taller **Conflicte i Emocions**

Robert Gimeno Vidal i Francesc Reina Peral
Mediadors Moderants
Espai Diàleg

DIVENDRES 19 DE FEBRER,
BARCELONA

Bal du moulin de la Galette, Renoir



l'Ateneu Divers

CONFLICTE I EMOCIONS

UN DEBAT SENSIBLE

No tots els conflictes tenen una causa emocional però, sens dubte, els sentiments no es poden separar del nostre comportament. Les persones tenim més d'una intel·ligència: l'artística, la lògica-matemàtica, la visual, la verbal... És evident que hi ha una intel·ligència emocional, vol dir, saber escoltar, saber pensar, saber fer ...
Conèixer-se'n i conèixer a les altres.

Canalitzar adequadament les emocions és necessari i beneficiós. Les persones que ho ignoren acaben sent víctimes: no saben molt bé com han a actuar (de la ira a la violència, o de la tristesa a la depressió, va un pas). A més, són fàcilment manipulables.

Tenir capacitat emocional vol dir comprendre, activar els nostres propis recursos i enfrontar-nos millor als disgustos que el dia a dia ens ofereix. Saber expressar com ens sentim i fer-ho adequadament ajuda a respectar i respectar-nos. Pensar en les causes d'un conflicte vol dir fer un diàleg intern que ens proporcionarà avantatges.

Les tertúlies són trobades que acostumen a satisfer més d'una expectativa. Són espais de diàleg on les persones qui hi participen aprenem a compartir i respectar unes regles, com ara demanar la paraula o escoltar pacientment. També són llocs d'aprenentatge, doncs el que es parla ens pot ampliar coneixements i fins i tot canviar actituds. També és un moment de germanor, de passar-ho bé juntament amb altres que coincideixen amb nosaltres per alguna raó.

De moment no ens podrem veure al voltant d'una taula, però, com diu el poeta, l'enyorança ens pot ajudar a dibuixar un millor horitzó.

Bal du moulin de la Galette, Renoir

